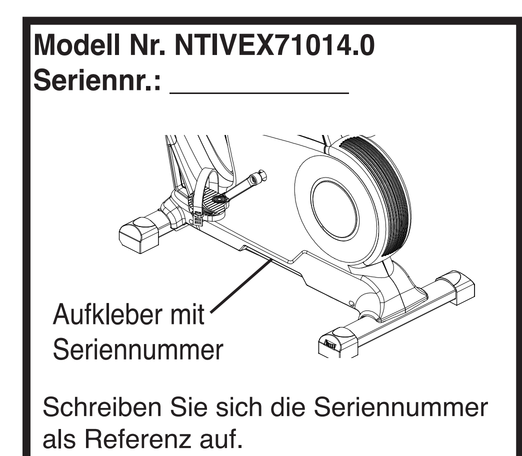


BEDIENUNGSANLEITUNG

Modell Nr. NTIVEX71014.0
Seriennr.: ____________



Schreiben Sie sich die Seriennummer als Referenz auf.

FRAGEN?

Falls Sie Fragen haben oder falls Teile fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich bitte an uns:

Deutschland
Telefon: 800 589 069 88

Website: www.iconsupport.eu

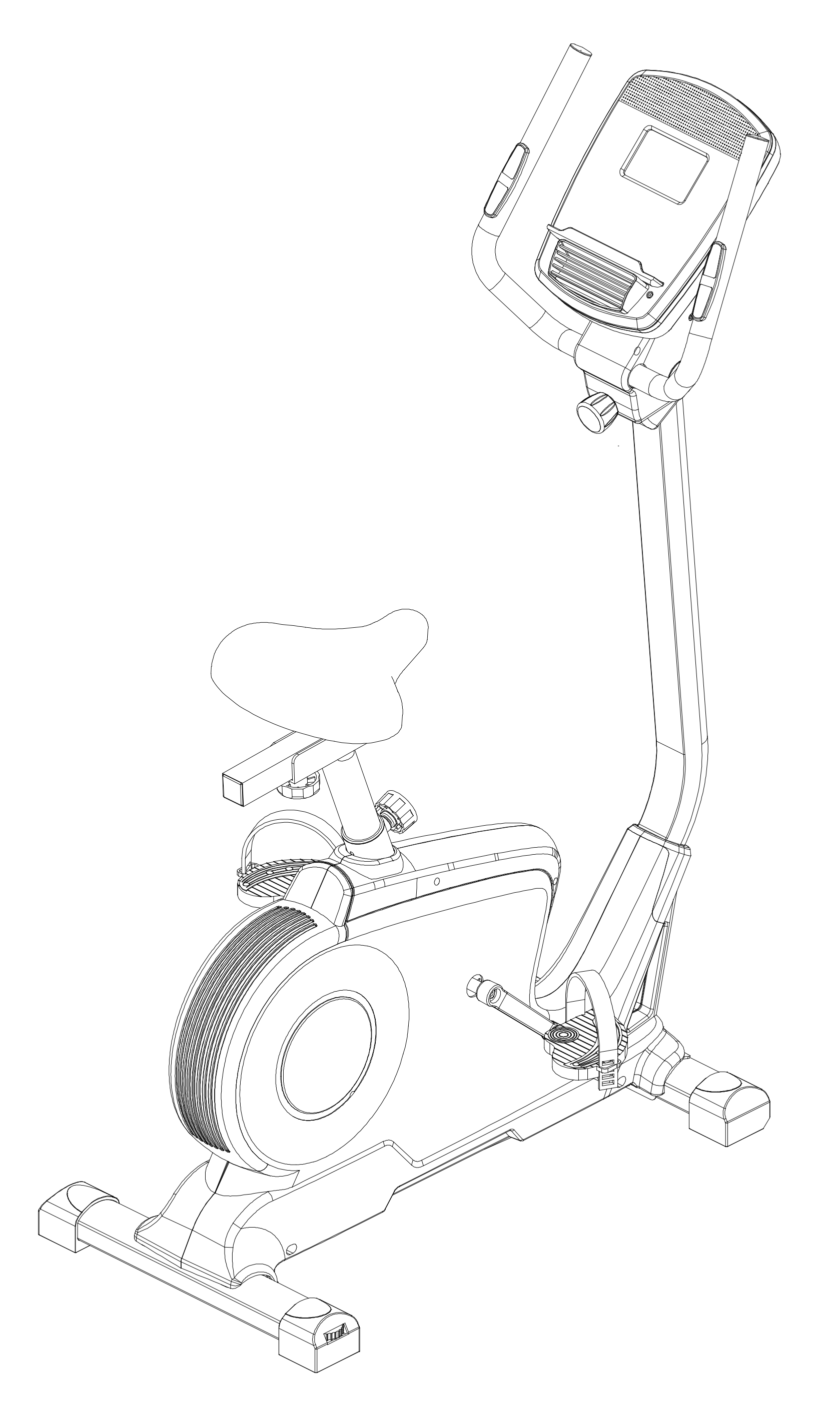
E-Mail: csuk@iconeurope.com

Postadresse:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Vereinigtes Königreich

⚠ ACHTUNG

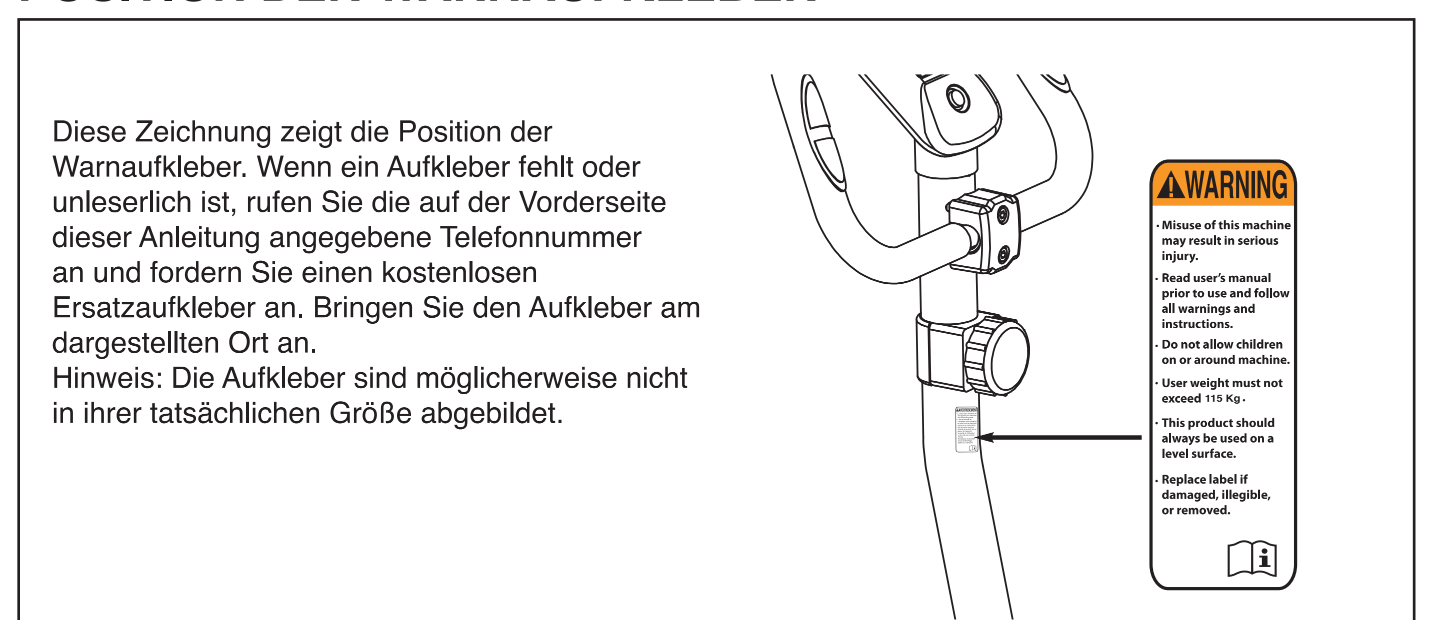
Lesen Sie bitte aufmerksam die Anweisungen und Vorsichtshinweise, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie diese Anleitung zum Nachschlagen auf.



Besuchen Sie unsere Website
www.iconsupport.eu

INHALTSVERZEICHNIS

POSITION DER WARNAUFKLEBER



Diese Zeichnung zeigt die Position der Warnaufkleber. Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, rufen Sie die auf der Vorderseite dieser Anleitung angegebene Telefonnummer an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber am dargestellten Ort an.
Hinweis: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in ihrer tatsächlichen Größe abgebildet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ ACHTUNG: **Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, sollten Sie vor Verwendung des Heimtrainers alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Heimtrainer lesen. ICON haftet nicht für Verletzungen oder Sachbeschädigungen aufgrund der Verwendung des Geräts.**

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

2. Benutzen Sie diesen Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.

3. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Heimtrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und das Gerät zweckbestimmt verwendet wird.

4. Der Heimtrainer ist nur für den Privatgebrauch gedacht. Verwenden Sie den Heimtrainer nicht gewerblich, zum Vermieten oder in einer Bildungseinrichtung.

5. Der Heimtrainer muss in einem Raum aufgestellt und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt werden. Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene Fläche, mit einer Matte zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Achten Sie darauf, dass ein Abstand von mindestens 0,9 m an der Vorderseite und Rückseite des Heimtrainers und 0,6 m an jeder Seite vorhanden ist.

6. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig fest. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.

7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Heimtrainer immer ferngehalten werden.

8. Der Heimtrainer darf von Personen mit einem Gewicht über 115 kg nicht verwendet werden.

9. Tragen Sie beim Trainieren angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die sich im Heimtrainer verheddern könnten. Tragen Sie zum Schutz der Füße beim Trainieren immer Sportschuhe.

10. Halten Sie die Haltegriffe oder die Oberkörperarme fest, wenn Sie auf den Heimtrainer steigen, von ihm absteigen oder ihn verwenden.

11. Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeigen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.

12. Halten Sie während des Trainings auf dem Heimtrainer Ihren Rücken gerade.

13. Überanstrengung beim Training kann zu Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie Schwindelgefühle oder Schmerzen beim Training bekommen, halten Sie sofort an.

BEVOR SIE BEGINNEN

Danke, dass Sie den NordicTrack® GX5.0 gekauft haben. Der Heimtrainer bietet eine Reihe von Funktionen, die Ihre Übungen zuhause effizienter und angenehmer machen.

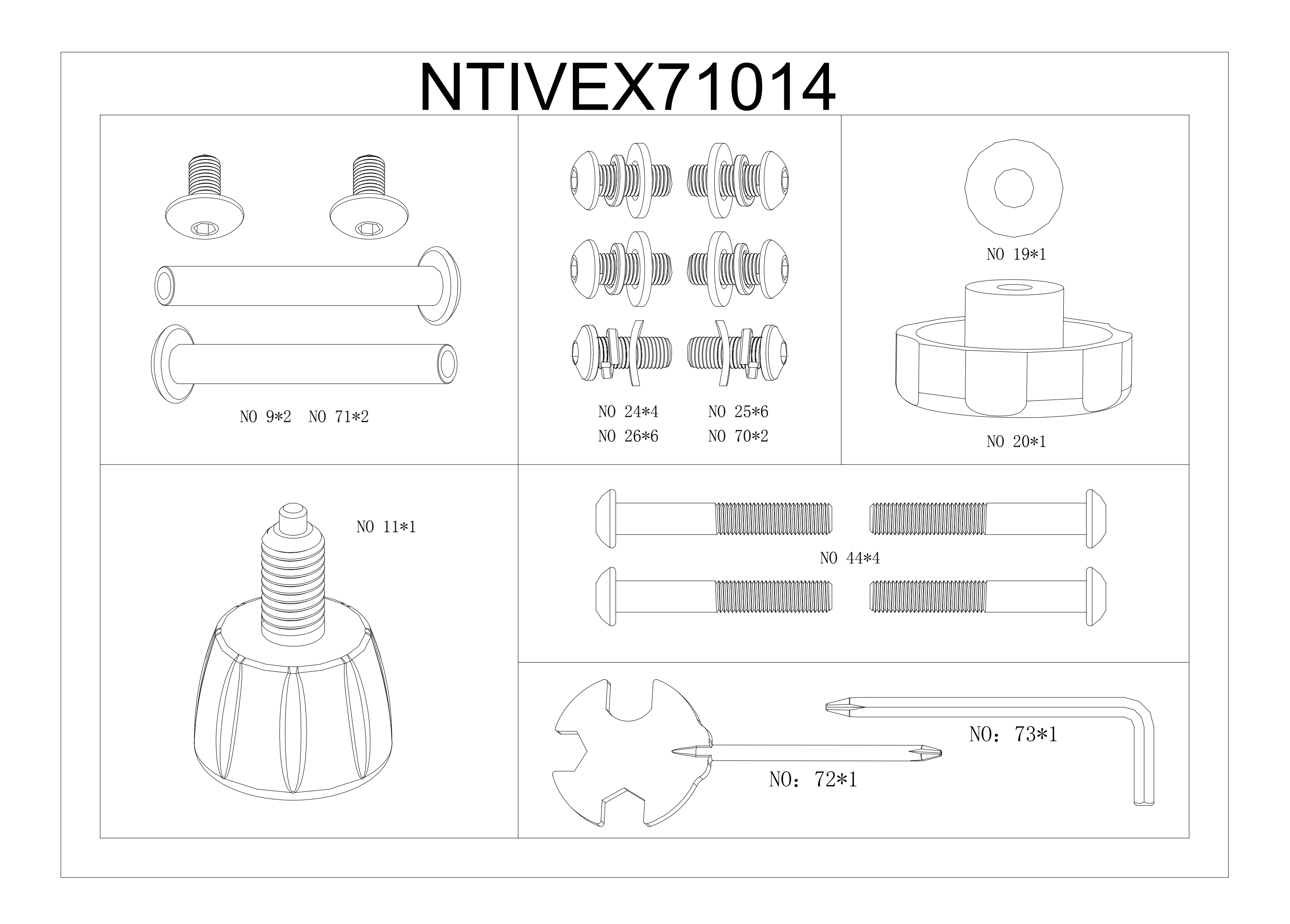
Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Verwendung des Heimtrainers sorgfältig durch. Wenn Sie Fragen zum Gerät haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen schneller helfen können, notieren Sie das Modell und die Seriennummer des Geräts, bevor Sie uns anrufen. Die Modellnummer ist NTIVEX71014.0 und die Position des Aufklebers mit der Seriennummer ist auf der Vorderseite dieser Anleitung angegeben.

MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Bringen Sie alle Teile des Heimtrainers in einen gut beleuchteten Raum und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

Neben den mitgelieferten Werkzeugen benötigen Sie zur Montage einen Kreuzschlitzschraubendreher und einen einstellbaren Schraubenschlüssel .

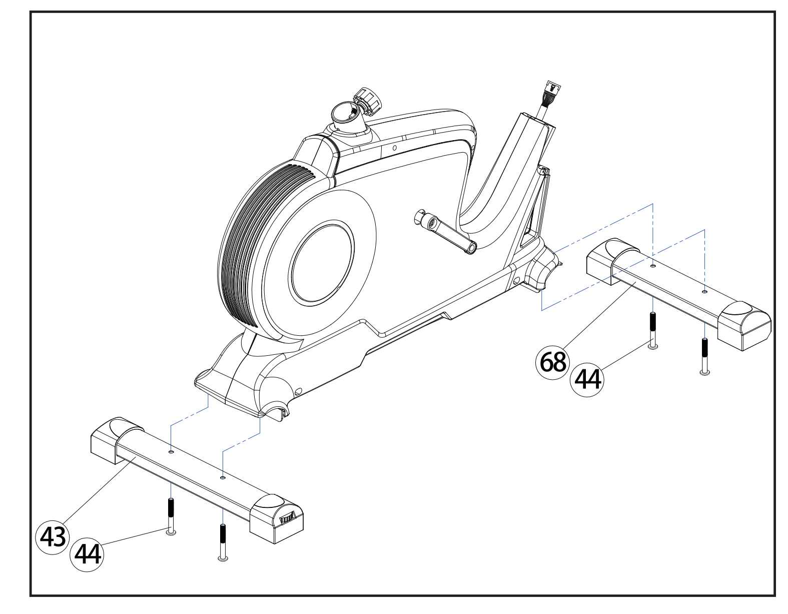
Verwenden Sie beim Zusammenbauen des Heimtrainers die folgende Zeichnung, um die kleinen Teile zu identifizieren. Die Zahlen in Klammen unter der jeweiligen Zeichnung sind die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs. Die Zahl nach der Klammer gibt die Menge an, die für das Zusammenbauen benötigt wird.
Hinweis: Falls ein Teil im Montage-Set fehlt, prüfen Sie, ob es bereits vormontiert wurde.



SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (68) mit den zwei Wagenschrauben (44) am Hauptrahmen (69).

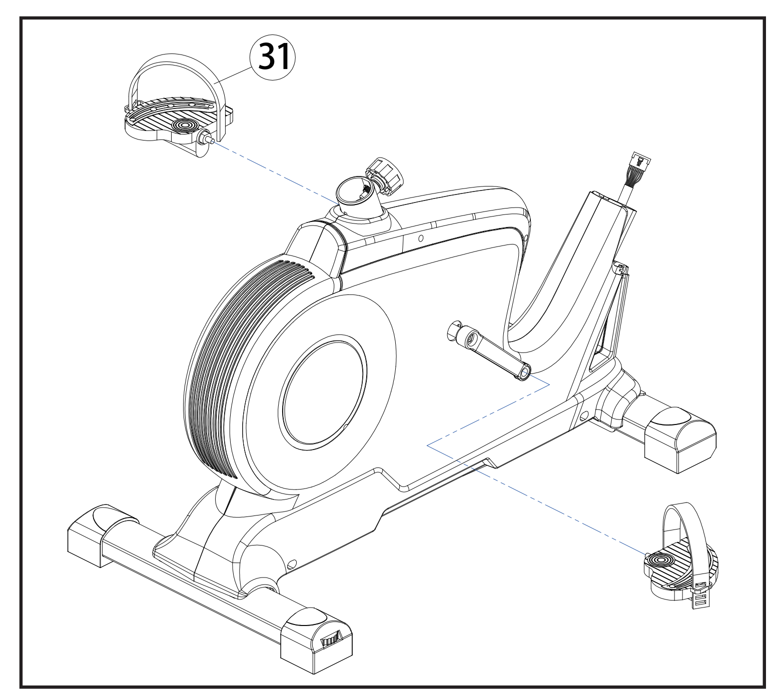
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (43) mit den zwei Wagenschrauben (44) am Hauptrahmen (69).



SCHRITT 2

1. Schrauben Sie das rechte Pedal (31R) in die rechte Pedalkurbel. (HINWEIS: Die Schraubrichtung ist im Uhrzeigersinn.)

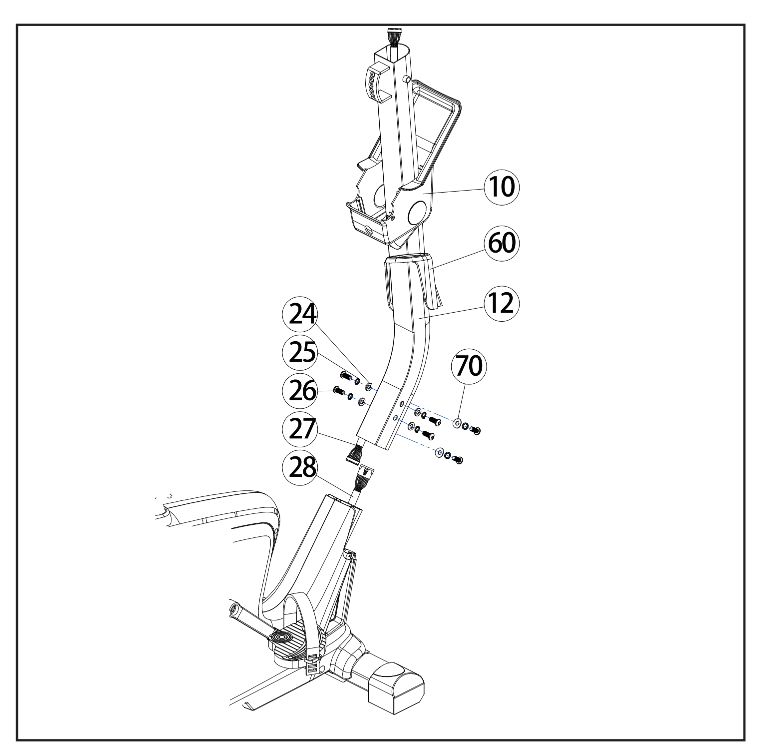
2. Schrauben Sie das linke Pedal (31L) in die linke Pedalkurbel. (HINWEIS: Die Schraubrichtung ist entgegen dem Uhrzeigersinn.)



SCHRITT 3

1. Stecken Sie die Haltestange (12) durch die Konsolenhalterung (10) und die vordere Kunststoffabdeckung (60) in den Hauptrahmen (69). Verbinden Sie das obere Konsolenkabel (27) mit dem unteren Konsolenkabel (28).

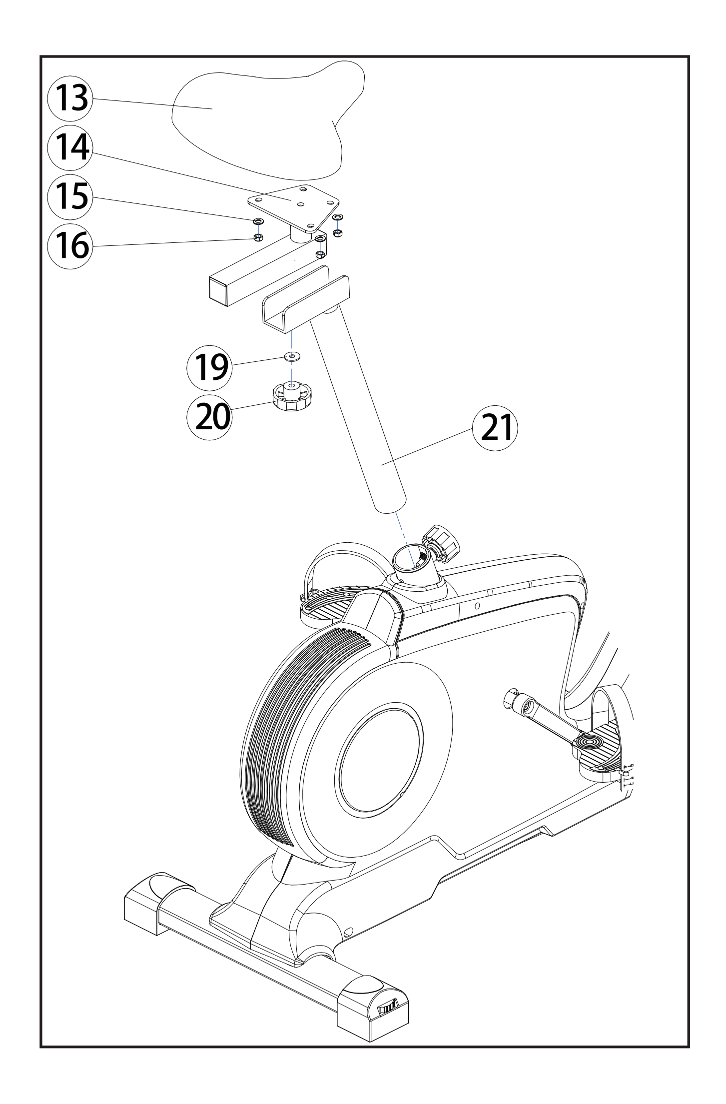
Bringen Sie die Inbusschraube (26), Federbeilagscheibe (25), Beilagscheibe (24) und gebogene Beilagscheibe (70) an und richten Sie die Haltestange so aus, dass sie gerade ist. Ziehen Sie anschließend die Inbusschrauben wieder vollständig fest.



SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die Sattelstütze (21) mit dem Knopf am Hauptrahmen (69).

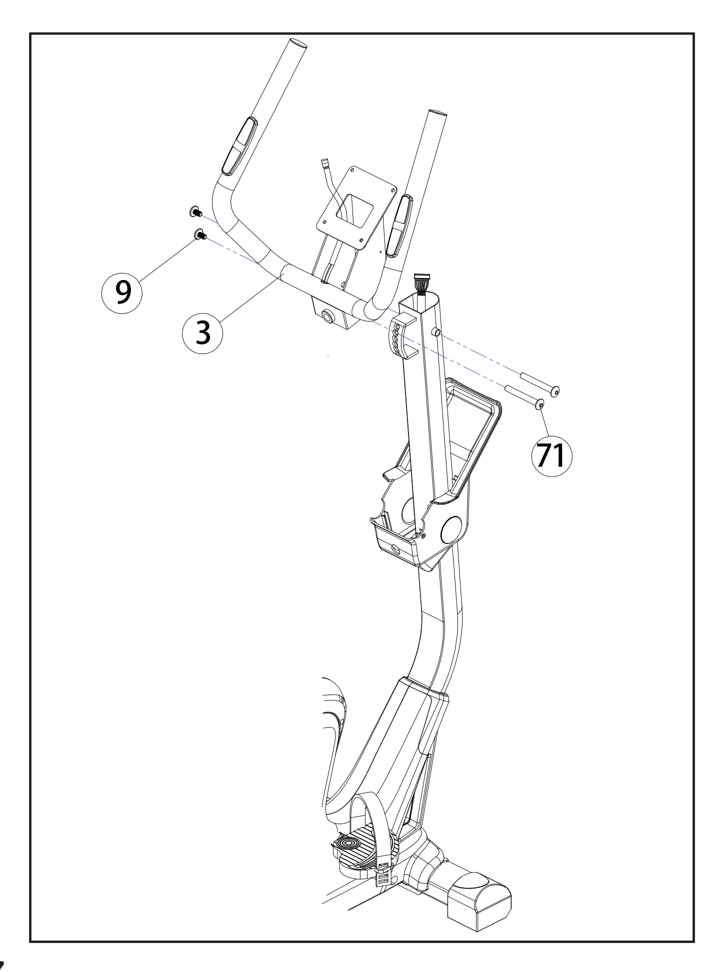
2. Befestigen Sie den Sattel (13) an der Gleitschiene (14).



SCHRITT 5

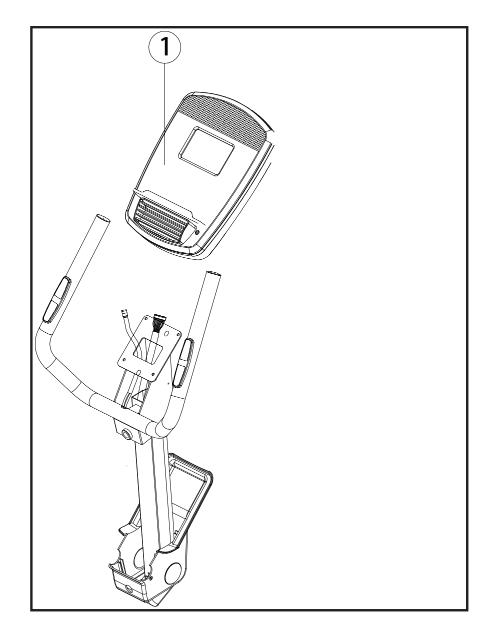
Befestigen Sie den Haltegriff (3) mit zwei Schrauben (9) und zwei Schrauben (71) an der Haltestange (12). Ziehen Sie alle vollständig fest.

(HINWEIS: Bitte lassen Sie das Handpulskabel außen.)



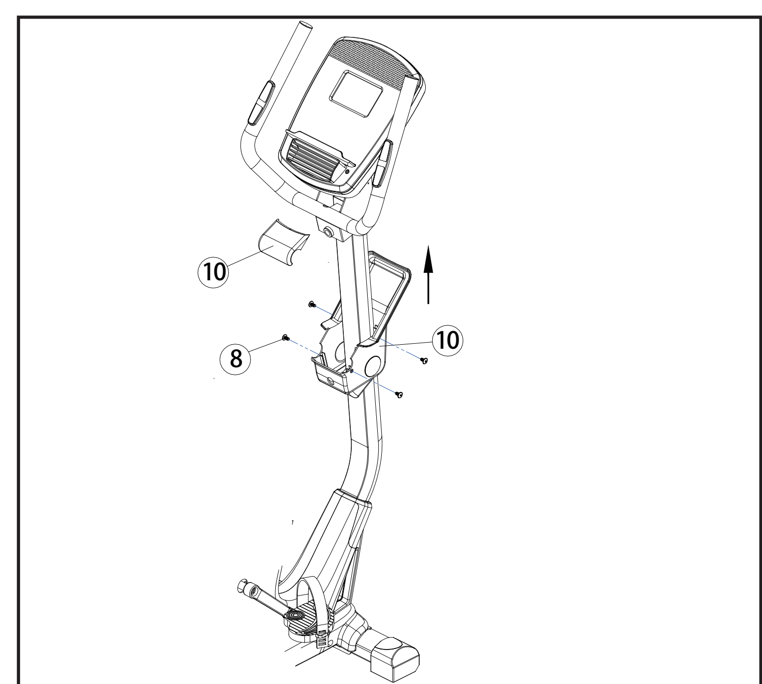
SCHRITT 6

Verbinden Sie das obere Konsolenkabel und zwei Handpulskabel (6) mit dem Kabel an der Rückseite der Konsole (1). Stellen Sie die Konsole (1) auf die Halterung und befestigen Sie sie mit 4 Schrauben.



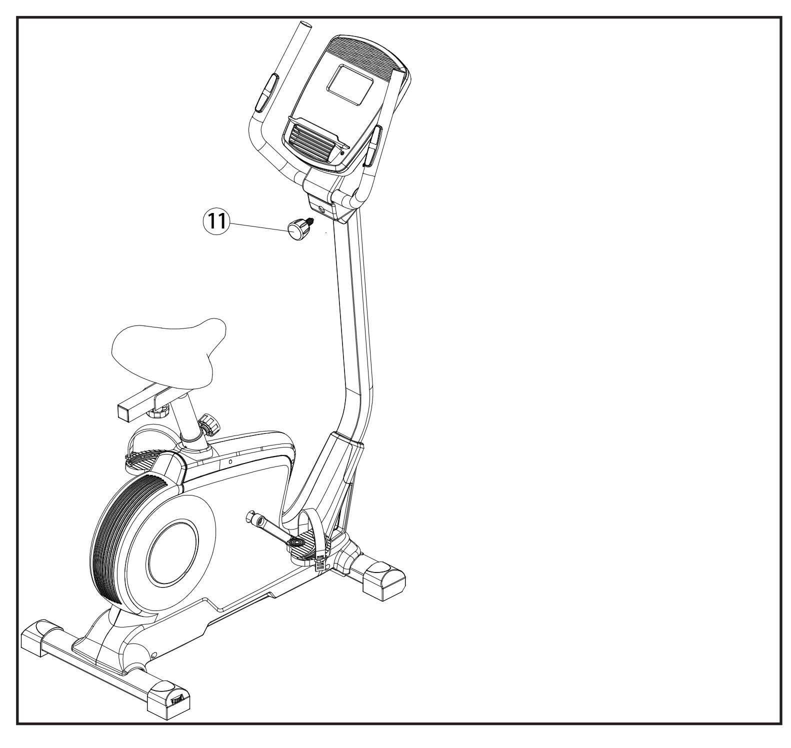
SCHRITT 7

Befestigen Sie die Kunststoffabdeckung (10) mit vier Schrauben (8) an der Haltestange und befestigen Sie dann die andere daran.



SCHRITT 8

Befestigen Sie die Konsolenhalterung (10) mit dem Knopf (11) an der Haltestange (3). Ziehen Sie alle vollständig fest.

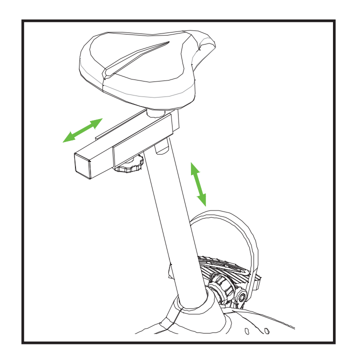


Das Gerät ist jetzt einsatzbereit.

BETRIEB DES HEIMTRAINERS

EINSTELLUNG DER HÖHE UND SEITLICHEN POSITION DES SATTELS

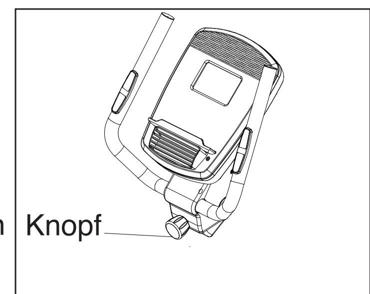
Für ein effektives Training sollte sich der Sattel auf der richtigen Höhe befinden. Ihre Knie sollten leicht abgewinkelt sein, wenn sich die Pedale beim Treten in der niedrigsten Position befinden. Um die Höhe des Sattels einzustellen, lösen Sie zuerst den Sattelstützenknopf. Ziehen Sie dann den Knopf, schieben Sie die Sattelstütze nach oben oder nach unten in die gewünschte Position und lassen Sie den Knopf los. Bewegen Sie die Sattelstütze etwas nach oben oder nach unten, um sicherzustellen, dass der Einstellknopf in einem der Einstelllöcher an der Sattelstütze eingerastet ist. Ziehen Sie dann den Knopf fest.



Um die seitliche Position des Sattels einzustellen, lösen Sie zuerst den Sattelknopf einige Umdrehungen. Bewegen Sie dann den Sattel nach vorne oder hinten in die gewünschte Position und ziehen Sie den Sattelknopf fest.

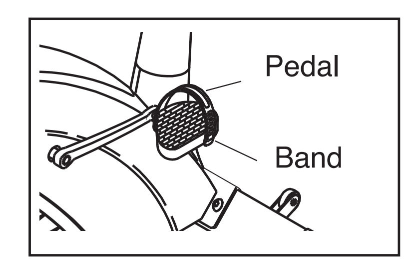
EINSTELLEN DES HALTEGRIFFWINKELS

Um den Winkel des Haltegriffs einzustellen, lösen Sie den Schwenkgriff, drehen Sie den Haltegriff in den gewünschten Winkel und ziehen Sie dann den Schwenkgriff wieder an.



EINSTELLUNG DER PEDALRIEMEN

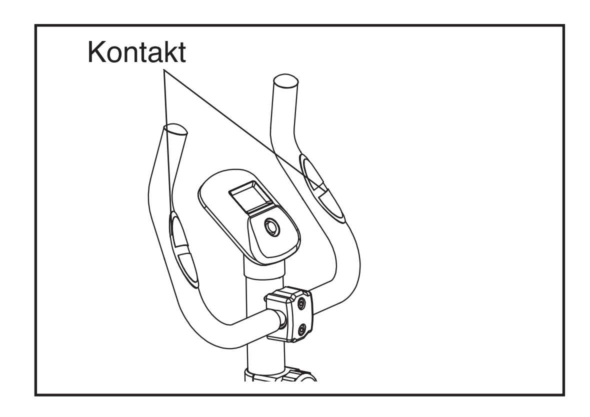
Ziehen Sie zum Einstellen der Pedalriemen zuerst die Enden der Pedalriemen von den Laschen an den Pedalen.
Stellen Sie die Pedalriemen in die gewünschte Position und drücken Sie dann die Enden der Pedalriemen auf die Laschen.



MESSEN IHRER HERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.

Sie können Ihre Herzfrequenz mithilfe des Pulssensors am Handgriff anzeigen.
Wenn sich eine Plastikfolie auf den Metallkontakten des Pulssensors am Handgriff befindet, entfernen Sie sie. Stellen Sie außerdem sicher, dass Ihre Hände sauber sind.



Halten Sie zum Messen Ihrer Herzfrequenz den Pulssensor am Handgriff so, dass Ihre Handflächen die Metallkontakte berühren. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder die Kontakte zu fest zu greifen. Sobald Ihr Puls erkannt wird, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Um eine möglichst genaue Herzfrequenzanzeige zu erhalten, sollten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden lang halten.
Wenn Ihre Herzfrequenz nicht angezeigt wird, sollten Sie sicherstellen, das Ihre Hände so positioniert sind wie beschrieben.
Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu sehr zu bewegen und die Metallkontakte nicht zu quetschen.
Um optimale Leistung zu erhalten, sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch reinigen.
Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zum Reinigen der Kontakte.

KONSOLENDIAGRAMM

VERWIRKLICHEN SIE IHRE FITNESSZIELE MIT IFIT.COM

Mit Ihrem neuen iFit-kompatiblen Fitnessgerät können Sie eine Vielzahl von Funktionen auf iFit.com verwenden, um Ihre Fitnessziele zu verwirklichen:



Trainieren Sie überall in der Welt mit individuell anpassbaren Google Maps.



Laden Sie Trainingseinheiten herunter, die Ihnen helfen Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.



Messen Sie Ihren Fortschritt, indem Sie Wettkämpfe mit anderen Benutzern in der iFit-Gemeinschaft durchführen.



Laden Sie Ihre Trainingsergebnisse in die iFit-Cloud hoch und verfolgen Sie Ihre Erfolge.



Legen Sie Kalorien-, Zeit- oder Streckenziele für Ihr Training fest.



Wählen Sie Trainingseinheiten zur Gewichtsreduktion aus und laden Sie sie herunter.

Gehen Sie zu iFit.com, um mehr zu erfahren.

MERKMALE DER KONSOLE

Die fortschrittliche Konsole bietet eine Vielzahl von Funktionen, die Ihr Training effizienter und angenehmer machen.

Wenn Sie den manuellen Modus verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale auf Knopfdruck ändern. Während des Trainings zeigt die Konsole ständig Feedback an. Sie können außerdem Ihre Herzfrequenz mithilfe des Herzfrequenzmonitors am Handgriff oder mithilfe des optionalen Brustherzfrequenzmonitors messen **(auf Seite 21 finden Sie Informationen über den optionalen Brustherzfrequenzmonitor)**.

Die Konsole bietet zudem eine Auswahl integrierter Trainingseinheiten. Dabei wird der Widerstand der Pedale automatisch geändert, während Sie durch ein effektives Training geführt werden. Sie können außerdem ein Kalorien-, Strecken- oder Zeitziel festlegen.

Die Konsole verfügt außerdem über einen iFit-Modus, sodass sie über ein optionales iFit-Modul mit Ihrem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mit dem iFit-Modus können Sie personalisierte Trainingseinheiten herunterladen, Ihre eigenen Trainingseinheiten erstellen, Ihre Trainingsergebnisse verfolgen, Rennen gegen andere iFit-Benutzer fahren und auf viele weitere Funktionen zugreifen. **Sie können ein iFit-Modul jederzeit unter www.iFit.com kaufen, oder indem Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite des Handbuchs anrufen.**

Sie können sogar Ihren MP3-Player oder CD-Player an das Soundsystem der Konsole anschließen und während des Trainings Ihre Lieblingsmusik oder Hörbücher anhören.

Verwendung des manuellen Modus siehe Seite 15. **Verwendung einer integrierten Trainingseinheit** siehe Seite 18. **Verwendung einer Trainingseinheit mit festgelegtem Ziel** siehe Seite 19. **Verwendung eines iFit-Trainings** siehe Seite 20. **Verwendung des Soundsystems** siehe Seite 21. **Ändern der Konsoleneinstellungen** siehe Seite 22.

Hinweis: Wenn sich eine Kunststofffolie auf dem Display befindet, entfernen Sie diese.

VERWENDUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Beginnen Sie mit dem Treten oder drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten.**

   Wenn Sie die Konsole einschalten, schaltet sich das Display ein. Die Konsole ist dann betriebsbereit.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

   Drücken Sie die Taste HOME oder die Taste SPEED oder CALORIE wiederholt, um den manuellen Modus auszuwählen.

   Wenn kein drahtloses iFit-Modul an der Konsole angeschlossen und mit iFit verbunden ist, wird der manuelle Modus automatisch ausgewählt.

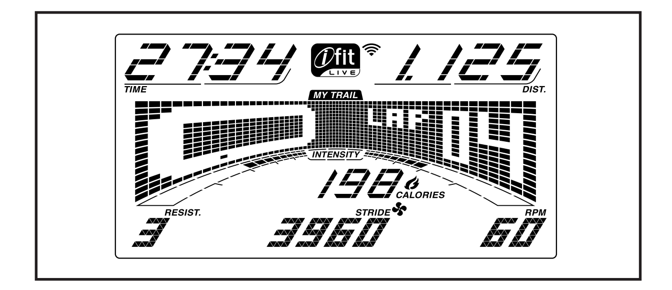
3. **Ändern Sie den Widerstand der Pedale nach Wunsch.**

   Ändern Sie beim Treten den Widerstand der Pedale durch Drücken der Tasten zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands oder durch Drücken einer der nummerierten Widerstandstasten.

   Hinweis: Nach Drücken einer Taste dauert es einen Augenblick, bis die Pedale die ausgewählte Widerstandsstufe erreichen.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.**

   Auf dem Display können die folgenden Trainingsinformationen angezeigt werden:



Calories (Cals.) (Kalorien) – Dieser Displaymodus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie verbrannt haben.

Calories per Hour (Cals./Hr) (Kalorien pro Stunde) – Dieser Displaymodus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie pro Stunde verbrannt haben.

Distance (Dist.) (Strecke) – Dieser Displaymodus zeigt die von Ihnen zurückgelegte Strecke in Meilen oder Kilometern an.

Pulse (Puls) – Dieser Displaymodus zeigt Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Herzfrequenzmonitors am Handgriff oder den optionalen Brustherzfrequenzmonitors verwenden (siehe Schritt 5).

Resistance (Resist.) (Widerstand) – Dieser Displaymodus zeigt jedes Mal, wenn der Widerstand sich ändert, einige Sekunden lang die Widerstandsstufe der Pedale an.

RPM (U/min) – Dieser Displaymodus zeigt Ihre Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute (rpm - U/min) an.

Stride (Schritt) – Dieser Displaymodus zeigt die Gesamtzahl der Schritte an, die Sie durchgeführt haben.

Time (Zeit) – Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, zeigt der Displaymodus die verstrichene Zeit an. Wenn ein Training ausgewählt ist, zeigt der Displaymodus die Restzeit des Trainings an.

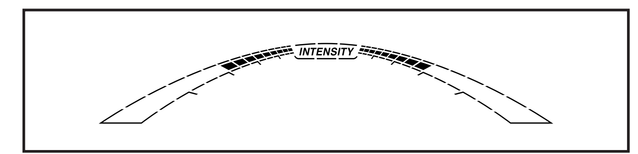
Die Matrix bietet mehrere Anzeigeregister. Drücken Sie die Taste DISPLAY mehrmals, bis das gewünschte Register angezeigt wird. Sie können auch die Tasten zum Erhöhen und Verringern neben der Taste ENTER drücken.

Speed (Geschwindigkeit) – Auf diesem Register wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Trainings angezeigt. Am Ende jeder Minute erscheint ein neues Segment.

My Trail (Mein Trail) – Auf diesem Register wird eine 400 m lange Bahn angezeigt. Während des Trainings zeigt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Auf dem Register „My Trail" (Mein Trail) wird außerdem die Anzahl der zurückgelegten Runden angezeigt.

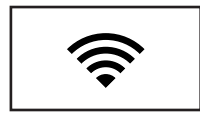
Calorie (Kalorien) – Auf diesem Register wird die ungefähre Anzahl der Kalorien angezeigt, die Sie verbrannt haben. Die Höhe jedes Segments stellt die Menge der während dieses Segments verbrannten Kalorien dar.

Während des Trainings zeigt die Intensitätspegelleiste den ungefähren Intensitätspegel Ihres Trainings an.



Drücken Sie die Taste HOME, um das Training zu beenden und zum Standardmenü zurückzukehren (wie Sie das Standardmenü einstellen, erfahren Sie unter ÄNDERN DER KONSOLENEINSTELLUNGEN auf Seite 22). Drücken Sie, falls nötig, die Taste HOME erneut.

Wenn ein drahtloses iFit-Modul verbunden ist, zeigt das Drahtlossymbol oben auf dem Display die Stärke des drahtlosen Signals an. Vier Bögen bedeuten volle Signalstärke.



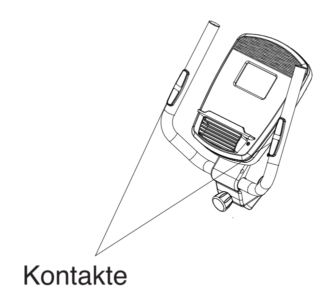
Ändern Sie die Lautstärke der Konsole, indem Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke drücken.



5. **Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.**

Sie können Ihre Herzfrequenz entweder mithilfe des Herzfrequenzmonitors am Handgriff oder mithilfe eines optionalen Brustherzfrequenzmonitors messen **(auf Seite 21 finden Sie Informationen über den optionalen Brustherzfrequenzmonitor)**.

Hinweis: Wenn Sie beide Herzfrequenzsensoren gleichzeitig verwenden, kann die Konsole die Herzfrequenz nicht genau anzeigen.



Wenn sich eine Plastikfolie auf den Metallkontakten des Pulssensors am Handgriff befindet, entfernen Sie diese. Halten Sie zum Messen Ihrer Herzfrequenz den Herzfrequenzmonitor am Handgriff so, dass Ihre Handflächen die Metallkontakte berühren. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder die Kontakte zu fest zu greifen.**

Wenn Ihr Puls erkannt wird, blinkt das Herzsymbol auf dem Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt, es erscheinen ein oder zwei Pfeile und anschließend wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Um eine möglichst genaue Herzfrequenzanzeige zu erhalten, sollten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden lang halten.**

Wenn das Display Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt, vergewissern Sie sich, dass die Position Ihrer Hände wie beschrieben ist. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu sehr zu bewegen und die Kontakte nicht zu quetschen. Um optimale Leistung zu erhalten, sollten Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch reinigen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zum Reinigen der Kontakte.**

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.**

Wenn sich die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegen, ertönt eine Reihe von Tönen, die Konsole geht in den Pausemodus und die Zeit blinkt auf dem Display.

Wenn sich die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegen, schaltet sich die Konsole aus und das Display wird zurückgesetzt.

Hinweis: Die Konsole verfügt über einen Display-Demomodus, der für das Vorführen des Heimtrainers in einem Laden gedacht ist. Wenn der Demomodus eingeschaltet ist, wird auf der Konsole eine voreingestellte Präsentation gezeigt. Wie Sie den Demomodus ausschalten, erfahren Sie unter ÄNDERN DER KONSOLENEINSTELLUNGEN auf Seite 22.

VERWENDUNG EINER INTEGRIERTEN TRAININGSEINHEIT

1. **Beginnen Sie mit dem Treten oder drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten.** Wenn Sie die Konsole einschalten, schaltet sich das Display ein. Die Konsole ist dann betriebsbereit.

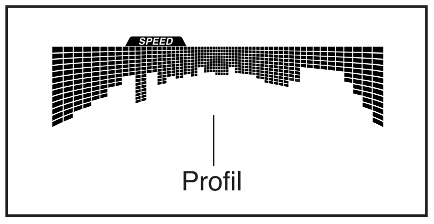
2. **Wählen Sie eine integrierte Trainingseinheit aus.** Um eine integrierte Trainingseinheit auszuwählen, drücken Sie die Taste SPEED oder CALORIE wiederholt, bis das gewünschte Training auf dem Display angezeigt wird.

Wenn Sie eine integrierte Trainingseinheit auswählen, werden auf dem Display die Dauer des Trainings und der Name des Trainings angezeigt. In der Matrix erscheint ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Trainings.

Auf dem Display werden außerdem die maximale Trittfrequenz (U/min) und der maximale Widerstand angezeigt.

3. **Beginnen Sie mit dem Treten, um das Training zu starten.**
   Jedes Training ist in einminütige Segmente aufgeteilt. Für jedes Segment sind eine Widerstandsstufe und eine Zieltrittfrequenz (Geschwindigkeit) programmiert. Hinweis: Es kann dieselbe Widerstandsstufe und/oder dieselbe Zieltrittfrequenz für aufeinander folgende Segmente programmiert werden.

   Die Widerstandsstufe und die Zieltrittfrequenz für das erste Segment erscheinen in der Matrix.

   Während des Trainings zeigt das Profil auf dem Register „Speed“ (Geschwindigkeit) Ihren Fortschritt an. Das blinkende Segment des Profils stellt das aktuelle Segment des Trainings dar. Die Höhe des blinkenden Segments gibt die Zieltrittfrequenz für das aktuelle Segment an.

   Am Ende jedes Segments des Trainings ertönt eine Reihe von Tönen und das nächste Segment des Profils beginnt zu blinken. Falls eine andere Widerstandsstufe und/oder Zieltrittfrequenz für das nächste Segment programmiert ist, werden die Widerstandsstufe und/oder die Zieltrittfrequenz einige Sekunden als Hinweis für Sie auf dem Display angezeigt. Der Widerstand der Pedale ändert sich anschließend.

   Während des Trainings werden Sie aufgefordert, für das aktuelle Segment eine Trittgeschwindigkeit in der Nähe der Zieltrittfrequenz beizubehalten. **Wenn auf dem Display ein Nach-oben-Pfeil angezeigt wird,** erhöhen Sie Ihr Tempo. **Wenn auf dem Display ein Nach-unten-Pfeil angezeigt wird,** verringern Sie Ihr Tempo. **Wenn kein Pfeil angezeigt wird,** behalten Sie Ihr aktuelles Tempo bei.

   WICHTIG: Die Zieltrittfrequenz ist nur zur Motivation gedacht. Ihre tatsächliche Trittgeschwindigkeit kann geringer als die Zieltrittfrequenz sein. Sie sollten mit einer Geschwindigkeit treten, die für Sie angenehm ist.

   Wenn die Widerstandsstufe für das aktuelle Segment zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell außer Kraft setzen, indem Sie die Widerstandstasten drücken. **WICHTIG: Wenn das aktuelle Segment des Trainings endet, stellen sich die Pedale automatisch auf die für das nächste Segment programmierte Widerstandsstufe ein.**

   Das Training wird so bis zum Ende des letzten Segments fortgesetzt. Wenn Sie das Training irgendwann stoppen möchten, hören Sie mit dem Treten auf. Die Zeit blinkt auf dem Display. Um das Training fortzusetzen, beginnen Sie einfach wieder mit dem Treten.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.**

   Siehe Schritt 4 auf Seite 15.

5. **Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

VERWENDUNG EINER TRAININGSEINHEIT MIT FESTGELEGTEM ZIEL

1. **Beginnen Sie mit dem Treten oder drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten.**

   Wenn Sie die Konsole einschalten, schaltet sich das Display ein. Die Konsole ist dann betriebsbereit.

2. **Legen Sie ein Kalorien-, Strecken- oder Zeitziel fest.**

   Um ein Kalorien-, Strecken- oder Zeitziel festzulegen, drücken Sie zuerst die Taste SET A GOAL.

   Drücken Sie dann die Tasten zum Erhöhen und Verringern neben der Taste ENTER, bis der Name des gewünschten Ziels auf dem Display angezeigt wird. Drücken Sie dann die Taste ENTER.

   Drücken Sie dann die Tasten zum Erhöhen und Verringern neben der Taste ENTER, um das gewünschte Ziel festzulegen.

3. **Beginnen Sie mit dem Treten, um das Training zu starten.**

   Jedes Training ist in einminütige Segmente aufgeteilt.

   Sie können den Widerstand der Pedale während des Trainings nach Wunsch manuell ändern, indem Sie die Widerstandstasten drücken.

   Hinweis: Wenn Sie die Widerstandsstufe während eines Trainings mit Kalorienziel ändern, kann die Dauer des Trainings automatisch angepasst werden, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Kalorienziel erfüllen.

   . **Hinweis: Das Kalorienziel ist eine Schätzung der Anzahl der Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. Die tatsächlich Anzahl der verbrannten Kalorien hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel Ihrem Gewicht. Wenn Sie die Widerstandsstufe während des Trainings manuell ändern, beeinflusst dies außerdem die Anzahl der verbrannten Kalorien.**

   Das Training wird fortgesetzt, bis das Kalorien-, Strecken- oder Zeitziel erreicht ist. Um das Training anzuhalten, hören Sie mit dem Treten auf. Die Zeit auf dem Display wird angehalten. Um das Training fortzusetzen, beginnen Sie einfach wieder mit dem Treten.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.**

   Während des Trainings werden Kalorien, Zeit oder Strecke auf dem Display heruntergezählt, bis das gewünschte Ziel erreicht ist.

Siehe Schritt 4 auf Seite 15.

5. **Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

   Drücken Sie die Taste MAP, TRAIN oder LOSE WT., um das nächste Training dieser Art in Ihrem Plan herunterzuladen.

   Drücken Sie die Taste COMPETE, um ein Rennen auszutragen, das sie vorher geplant haben.

   Drücken Sie die Taste TRACK, um ein früheres iFit-Training aus Ihrem Plan erneut zu absolvieren. Drücken Sie dann die Tasten zum Erhöhen und Verringern, um das gewünschte Training auszuwählen. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um das Training zu starten.

   Um eine Trainingseinheit mit festgelegtem Ziel zu verwenden, drücken Sie die Taste SET A GOAL (siehe Seite 19).

VERWENDUNG EINES IFIT-TRAININGS

Für ein iFit-Training müssen Sie ein iFit-Modul haben. **Sie können ein iFit-Modul jederzeit unter www.iFit.com kaufen, oder indem Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite des Handbuchs anrufen.**

Hinweis: Um ein iFit-Modul zu verwenden, müssen Sie Zugriff auf einen Computer mit einer Internetverbindung und einem USB-Anschluss haben. Sie benötigen außerdem eine iFit.com-Mitgliedschaft. Um ein drahtloses iFit-Modul zu verwenden, müssen Sie außerdem Ihr eigenes drahtloses Netzwerk mit 802.11b/g/n Router und aktivierter SSID-Übertragung haben (verborgene Netzwerke werden nicht unterstützt).

1. **Beginnen Sie mit dem Treten oder drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten.**

   Wenn Sie die Konsole einschalten, schaltet sich das Display ein. Die Konsole ist dann betriebsbereit.

2. **Stecken Sie das iFit-Modul in die Konsole.**

   Wenn Sie ein iFit-Training verwenden möchten, vergewissern Sie sich, dass das iFit-Modul an die Konsole angeschlossen ist.

   WICHTIG: Zur Einhaltung der Grenzwerte für die Strahlenbelastung müssen die Antenne und der Sender im iFit-Modul mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein und sie dürfen nicht in der Nähe einer anderen Antenne oder eines anderen Senders stehen oder mit diesen verbunden sein.

3. **Wählen Sie einen Benutzer aus.**

   Falls in Ihrem iFit-Konto mehr als ein Benutzer registriert ist, können Sie auf dem iFit-Hauptbildschirm zwischen den Benutzern umschalten. Drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern neben der Taste ENTER, um einen Benutzer auszuwählen.

4. **Wählen Sie ein iFit-Training aus.**

   Um ein iFit-Training auszuwählen, drücken Sie die iFit-Tasten. Bevor Sie Trainingseinheiten herunterladen können, müssen Sie sie zu Ihrem Plan auf www.iFit.com hinzufügen.

   Drücken Sie die Taste MAP, TRAIN oder LOSE WT., um das nächste Training dieser Art in Ihrem Plan herunterzuladen.

   Drücken Sie die Taste COMPETE, um ein Rennen auszutragen, das sie vorher geplant haben.

   Drücken Sie die Taste TRACK, um ein früheres iFit-Training aus Ihrem Plan erneut zu absolvieren. Drücken Sie dann die Tasten zum Erhöhen und Verringern, um das gewünschte Training auszuwählen. Drücken Sie dann die Taste ENTER, um das Training zu starten.

   Um eine Trainingseinheit mit festgelegtem Ziel zu verwenden, drücken Sie die Taste SET A GOAL (siehe Seite 19).

   Weitere Informationen über iFit-Trainingseinheiten finden Sie unter www.iFit.com.

   Wenn Sie eine iFit-Trainingseinheit auswählen, werden auf dem Display die Dauer des Trainings und die ungefähre Anzahl der verbrannten Kalorien angezeigt. Außerdem kann der Name der Trainingseinheit auf dem Display angezeigt werden. Wenn Sie ein Wettkampftraining auswählen, kann das Display bis zum Beginn des Rennens herunterzählen.

   Hinweis: Die iFit-Tasten können auch Demo-Trainingseinheiten aufrufen. Um Demo-Trainingseinheiten zu verwenden, entfernen Sie das iFit-Modul von der Konsole und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

5. **Beginnen Sie das Training.**

   Siehe Schritt 3 auf Seite 18.

   Bei einigen Trainingseinheiten führt Sie ein Audiocoach durch Ihr Training. Sie können eine Einstellung für den Audiocoach auswählen (siehe ÄNDERN DER KONSOLENEINSTELLUNGEN auf Seite 22). Wenn Sie das Training irgendwann stoppen möchten, hören Sie mit dem Treten auf. Die Zeit blinkt auf dem Display. Um das Training fortzusetzen, beginnen Sie einfach wieder mit dem Treten.

6. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.**

   Siehe Schritt 4 auf Seite 15.

Auf dem Register „My Trail“ (Mein Trail) wird eine Karte des Trails oder eine Bahn und die Anzahl der durchzuführenden Runden angezeigt.

Während eines Wettkampftrainings wird auf dem Register „Compete“ (Wettkampf) Ihr Fortschritt im Rennen angezeigt. Während des Rennens zeigt die oberste Zeile in der Matrix, wie viel des Rennens Sie bereits zurückgelegt haben. Die anderen Zeilen zeigen andere Wettkämpfer. Das Ende der Matrix stellt das Ende des Rennens dar.

7. **Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

8. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich die Konsole automatisch aus.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie unter www.iFit.com.

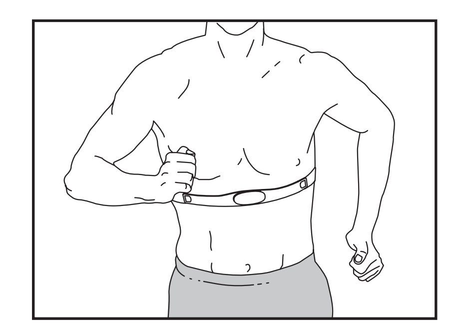
VERWENDUNG DES SOUNDSYSTEMS

Um während des Trainings Musik oder Hörbücher über das Soundsystem der Konsole wiederzugeben, schließen Sie eine Audiokabel mit zwei 3,5-mm-Steckern (nicht im Lieferumfang enthalten) an die Buchse an der Konsole und eine Buchse an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder einem persönlichen Audioplayer an. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel richtig angeschlossen ist. Hinweis: Das Audiokabel können Sie bei einem Elektronikhändler vor Ort kaufen.**



Drücken Sie dann die Wiedergabetaste auf Ihrem Audioplayer. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Tasten zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke an der Konsole oder des Lautstärkereglers an Ihrem Audioplayer ein.

DER OPTIONALE BRUSTPULSSENSOR



Ganz gleich, ob Ihr Ziel die Fettverbrennung oder die Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems ist, der Schlüssel für das Erreichen der optimalen Ergebnisse ist die Beibehaltung der richtigen Herzfrequenz während des Trainings. Mit dem optionalen Brustherzfrequenzmonitor können Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings ständig überwachen, damit Sie Ihre persönlichen Fitnessziele erreichen können. **Wenn Sie einen Brustpulssensor und Empfänger kaufen möchten, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieses Handbuchs nach.**

ÄNDERN DER KONSOLENEINSTELLUNGEN

1. **Wählen Sie den Einstellungsmodus aus.**

   Um den Einstellungsmodus auszuwählen, halten Sie die Taste SETTINGS gedrückt, bis die Einstellungsinformationen auf dem Display angezeigt werden.

   Auf dem Display werden die Gesamtzahl der Stunden, die der Heimtrainer verwendet wurde, und die Gesamtstrecke (in Meilen oder Kilometern), die auf dem Heimtrainer zurückgelegt wurde, angezeigt.

   Wenn ein iFit-Modul an die Konsole angeschlossen ist, wird auf dem Display WIFI MODULE oder USB MODULE angezeigt.

   Wenn kein Modul angeschlossen ist, wird auf dem Display NO IFIT MODULE angezeigt. Wenn kein Modul angeschlossen ist, sind einige der Einstellungsoptionen nicht verfügbar.

2. **Gehen Sie zum Einstellungsmodus.**

   Während der Einstellungsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix mehrere optionale Bildschirme an. Drücken Sie die Taste zur Verringerung neben der Taste ENTER wiederholt, um den gewünschten optionalen Bildschirm auszuwählen.

   Im unteren Teil des Displays werden Anweisungen für den ausgewählten Bildschirm angezeigt. **Befolgen Sie auf jeden Fall die Anweisungen im unteren Teil des Displays.**

3. **Ändern Sie die Einstellungen nach Wunsch.**

   Units (Einheiten) – Auf dem Display wird die zurzeit ausgewählte Maßeinheit angezeigt. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste ENTER wiederholt. Um die Strecke in Meilen anzuzeigen, wählen Sie ENGLISH. Um die Strecke in Kilometern anzuzeigen, wählen Sie METRIC.

   Demo – Die Konsole verfügt über einen Display-Demomodus, der für das Vorführen des Heimtrainers in einem Laden gedacht ist. Drücken Sie die Taste ENTER wiederholt, um den Demomodus ein- oder auszuschalten.

   Contrast Level (Kontrastpegel) – Auf dem Display wird der zurzeit ausgewählte Kontrastpegel angezeigt. Drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern des Widerstands, um den Kontrastpegel einzustellen.

   Trainer Voice (Stimme des Trainers) – Auf dem Display wird die zurzeit ausgewählte Einstellung für den Audiocoach angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER wiederholt, um den Audiocoach ein- oder auszuschalten.

   Default Menu (Standardmenü) – Das Standardmenü wird angezeigt, wenn Sie die Taste HOME drücken. Drücken Sie die Taste ENTER wiederholt, um den manuellen Modus oder das iFit-Menü als Standardmenü auszuwählen.

Check Status (Status prüfen) – CHECK WIFI STATUS oder CHECK USB STATUS wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER. Nach einigen Sekunden wird der Status des iFit-Moduls auf dem Display angezeigt. Um dieses Display zu verlassen, drücken Sie die Taste SETTINGS.

Send/Receive (Senden/Empfangen) – SEND/RECEIVE DATA wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER. Die Konsole sucht dann nach iFit-Trainingseinheiten und Firmware-Downloads.

4. **Beenden Sie den Einstellungsmodus.**

   Drücken Sie die Taste SETTINGS, um den Einstellungsmodus zu beenden.

ÄNDERN DER KONSOLENEINSTELLUNGEN

1. **Wählen Sie den Einstellungsmodus aus.**

   Um den Einstellungsmodus auszuwählen, halten Sie die Taste SETTINGS gedrückt, bis die Einstellungsinformationen auf dem Display angezeigt werden.

   Auf dem Display werden die Gesamtzahl der Stunden, die der Heimtrainer verwendet wurde, und die Gesamtstrecke (in Meilen oder Kilometern), die auf dem Heimtrainer zurückgelegt wurde, angezeigt.

   Wenn ein iFit-Modul an die Konsole angeschlossen ist, wird auf dem Display WIFI MODULE oder USB MODULE angezeigt.

   Wenn kein Modul angeschlossen ist, wird auf dem Display NO IFIT MODULE angezeigt. Wenn kein Modul angeschlossen ist, sind einige der Einstellungsoptionen nicht verfügbar.

2. **Gehen Sie zum Einstellungsmodus.**

   Während der Einstellungsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix mehrere optionale Bildschirme an. Drücken Sie die Taste zur Verringerung neben der Taste ENTER wiederholt, um den gewünschten optionalen Bildschirm auszuwählen.

   Im unteren Teil des Displays werden Anweisungen für den ausgewählten Bildschirm angezeigt. **Befolgen Sie auf jeden Fall die Anweisungen im unteren Teil des Displays.**

3. **Ändern Sie die Einstellungen nach Wunsch.**

   Units (Einheiten) – Auf dem Display wird die zurzeit ausgewählte Maßeinheit angezeigt. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste ENTER wiederholt. Um die Strecke in Meilen anzuzeigen, wählen Sie ENGLISH. Um die Strecke in Kilometern anzuzeigen, wählen Sie METRIC.

   Demo – Die Konsole verfügt über einen Display-Demomodus, der für das Vorführen des Heimtrainers in einem Laden gedacht ist. Drücken Sie die Taste ENTER wiederholt, um den Demomodus ein- oder auszuschalten.

   Contrast Level (Kontrastpegel) – Auf dem Display wird der zurzeit ausgewählte Kontrastpegel angezeigt. Drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern des Widerstands, um den Kontrastpegel einzustellen.

   Trainer Voice (Stimme des Trainers) – Auf dem Display wird die zurzeit ausgewählte Einstellung für den Audiocoach angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER wiederholt, um den Audiocoach ein- oder auszuschalten.

   Default Menu (Standardmenü) – Das Standardmenü wird angezeigt, wenn Sie die Taste HOME drücken. Drücken Sie die Taste ENTER wiederholt, um den manuellen Modus oder das iFit-Menü als Standardmenü auszuwählen.

   Check Status (Status prüfen) – CHECK WIFI STATUS oder CHECK USB STATUS wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER. Nach einigen Sekunden wird der Status des iFit-Moduls auf dem Display angezeigt. Um dieses Display zu verlassen, drücken Sie die Taste SETTINGS.

   Send/Receive (Senden/Empfangen) – SEND/RECEIVE DATA wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER. Die Konsole sucht dann nach iFit-Trainingseinheiten und Firmware-Downloads.

4. **Beenden Sie den Einstellungsmodus.**

   Drücken Sie die Taste SETTINGS, um den Einstellungsmodus zu beenden.

WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen alle Teile des Heimtrainers und ziehen Sie sie an. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Verwenden Sie zum Reinigen des Heimtrainers ein feuchtes Tuch und etwas milde Seife.

WICHTIG: Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten fern halten und die Konsole nicht in das direkte Sonnenlicht stellen.

POSTER MIT ÜBUNGEN

 **ACHTUNG:**

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeigen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen helfen, Ihr Trainingsprogramm zu planen. Für detaillierte Trainingsinformationen sollten Sie ein Buch kaufen oder sich an Ihren Arzt wenden. Denken Sie daran, dass richtige Ernährung und angemessene Erholung für erfolgreiche Ergebnisse unerlässlich sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ganz gleich, ob Ihr Ziel darin besteht, Fett zu verbrennen oder Ihr kardiovaskuläres System zu stärken, das Training bei der richtigen Intensität ist der Schlüssel für die Erreichung guter Ergebnisse. Sie können Ihre Herzfrequenz als Richtlinie benutzen, um das richtige Intensitätsniveau zu finden. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für die Fettverbrennung und das aerobes Training.

165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Um das richtige Intensitätsniveau zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter ist auf die nächsten zehn Jahre aufgerundet). Die drei über Ihrem Alter aufgeführten Zahlen geben Ihre Trainingszone an. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für die Fettverbrennung, die mittlere Zahl ist die Herzfrequenz für die maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl ist die Herzfrequenz für das aerobes Training.

Fettverbrennung – Um effektiv Fett zu verbrennen, müssen Sie längere Zeit bei niedriger Intensität trainieren. In den ersten Minuten des Trainings nutzt Ihr Körper Kohlenhydratkalorien als Energiespender. Erst nach den ersten Minuten des Trainings beginnt Ihr Körper damit, gespeicherte Fettkalorien als Energiespender zu nutzen. Wenn Ihr Ziel die Fettverbrennung ist, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl in Ihrer Trainingszone ist. Trainieren Sie für maximale Fettverbrennung bei einer Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone.

Aerobes Training – Wenn Ihr Ziel die Stärkung Ihres kardiovaskulären Systems ist, müssen Sie ein aerobes Training durchführen, d.h. Aktivitäten, bei denen über längere Zeiträume große Mengen Sauerstoff benötigt werden. Passen Sie für das aerobes Training die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone ist.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.

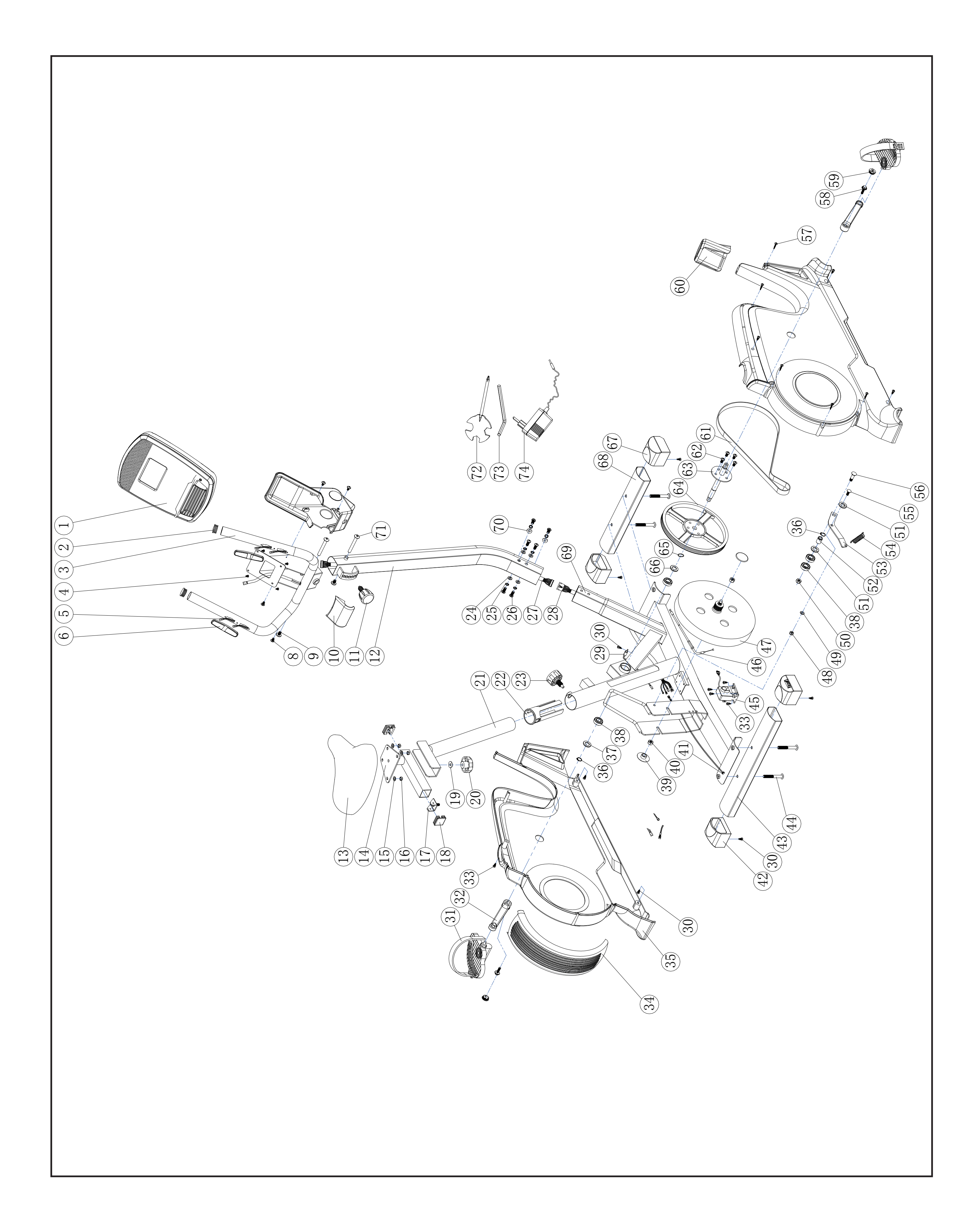
Trainingszonentraining – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten bei der entsprechenden Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Halten Sie in den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief – halten Sie den Atem nicht an.

Abkühlen – Schließen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen ab. Dehnen erhöht die Beweglichkeit Ihrer Muskeln und trägt dazu bei, Probleme nach dem Training zu verhindern.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition beizubehalten oder zu verbessern, sollten Sie drei Mal die Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten trainieren. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie, wenn Sie möchten, bis zu fünf Mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

DETAILZEICHNUNG - Modell-Nr. NTIVEX71014.0



TEILELISTE - Modell-Nr. NTIVEX71014.0

Nr.	Mge.	Beschreibung
1	1	Konsole
2	2	Endkappe Φ22
3	1	Haltegriff
4	2	Blechschraube M4*15
5	2	Handpulskabel
6	2	Handpulspolster
8	4	Schraube M4,2*25
9	2	Inbusschraube M8*15
10	1	Konsolenhalterung
11	1	Schnellstift M16*27
12	1	Haltestange
13	1	Sattel
14	1	Sattelgleitschiene
15	3	Beilagscheibe Φ8*Φ16*1,5T
16	3	Nylonmutter M8
17	1	Kleine, dreieckige Teile
18	2	Endkappe 38*38
19	1	Beilagscheibe Φ10*Φ25*3T
20	1	Knopf M10
21	1	Sattelstütze
22	1	Innere Kunststoffabdeckung Φ50
23	1	Schnellstift
24	4	Beilagscheibe Φ8*Φ19*1,5T
25	6	Feder Φ8
26	6	Inbusschraube M8*20
27	1	Oberes Konsolenkabel
28	1	Unteres Konsolenkabel
29	1	Sensor
30	9	Bohrschraube M5*15
31	1	Pedal L+R
32	1	Kurbel L+R
33	6	Bohrschraube M5*20
34	1	Kunststoffabdeckung
35	1	Kettenabdeckung L+R
36	2	C-förmige Klemme Φ15
37	2	Beilagscheibe Φ17*Φ22*1,0T
38	4	Lager
39	2	Achsenkappe
40	2	Äußere Sechskantschraube mit Beilagscheibenoberfläche
41	1	Hauptadapterbuchse & Zuleitung 650 mm
42	2	Hintere Endkappe
43	1	Hinterer Stabilisator
44	4	Inbusschraube M8*55
45	1	Motor
46	1	Draht 400 mm
47	1	Schwungrad Φ280*125
48	1	Nylonmutter M8
49	1	Beilagscheibe Φ8*Φ16*1,5T
50	1	Nylonmutter M10
51	2	Beilagscheibe Φ10*Φ19*1,5T
52	1	Rohrdistanzstück Φ10*Φ17*25 mm
53	1	Spannrolle
54	1	Feder 2,0*28
55	1	Wagenschraube M8*20
56	1	Wagenschraube M10*40
57	5	Blechschraube M4,5*25
58	2	Äußere Sechskantschraube mit Beilagscheibenoberfläche M8ay*25
59	2	Abdeckung Kurbel
60	1	Kunststoffabdeckung
61	1	Riemen 420J6
62	3	Inbusschraube M8*12
63	1	Holm Φ17*170 mm
64	1	Riemenrad Φ260 J6
65	1	Gebogene Beilagscheibe Φ17,5*Φ22*0,5T
66	2	Beilagscheibe Φ17*Φ22*1,0T
67	2	Vordere Endkappe
68	1	Vorderer Stabilisator
69	1	Hauptrahmen
70	2	Gebogene Beilagscheibe Φ8*Φ19*1,5T
71	2	Schraube Φ10*79
72	1	Kombischlüssel
73	1	Inbusschlüssel
74	1	Adapter

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Ersatzteile erhalten Sie beim Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Bitte bereiten Sie folgende Informationen vor, wenn Sie uns kontaktieren:

• Modellnummer und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)

• Name des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)

• Schlüsselnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

WICHTIGE RECYCLINGINFORMATIONEN FÜR KUNDEN IN DER EU

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Aus Umweltschutzgründen muss dieses Produkt nach Ende seiner Nutzungsdauer wie gesetzlich vorgeschrieben wiederverwertet werden. Bitte nutzen Sie dafür Recyclingeinrichtungen, die für die Sammlung dieser Art von Abfall in Ihrer Gegend autorisiert sind. Sie helfen dadurch, die natürliche Ressourcen zu schützen und die europäischen Standards für den Umweltschutz zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre Kommune oder den Händler, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



TECHNISCHE DATEN:

Abmessungen offen: (L x B x H): 116 x 60 x 146 cm
Produktgewicht: 34 kg